

富士見市



食育動画講座

「地元野菜で地産地消料理教室～Part 2～」



2020. 12. 21 (木) 午前11時から視聴開始

主催：富士見市健康増進センター 健康づくり支援係

献立作成：地域活動栄養士PFCの会





厚揚げとかぶのネギソース

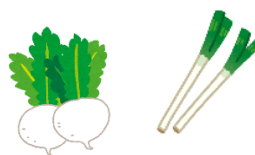
<1人分の栄養価 >
エネルギー：203Kcal
塩分：1.3g



材料：（2人分）

切り方：

ネギソース	② 厚揚げ	200g（1パック）	1個を3～4等分（一口大）
	③ 小かぶ 	1個	皮をむき、4等分
	（葉付き）		葉）2～3cm幅
	① 長ネギ 	50g（1/2本）	みじん切り
	生姜	1/2かけ	みじん切り
	酒	小さじ2	
醤油	大さじ1		
みりん	大さじ1		



作り方：

- ① 器にネギソースの材料をいれ、混ぜておく。
- ② 「厚揚げ」を食べやすい大きさに切る。
- ③ 「かぶ」は洗って皮をむき（皮をむかなくても可）、4等分に切る。
「かぶの葉」は、2～3cm幅に切っておく。
- ④ フライパンを熱し、「かぶ」「かぶの葉」をそれぞれ素焼きにし、器に取っておく。
- ⑤ 「厚揚げ」も素焼きにし、焼き色がついたら、①のネギソースを煮からめ、
お皿に盛り、④で素焼きにした「かぶ」「かぶの葉」を添え、上からネギソースをかける。

ワンポイントアドバイス！

「厚揚げ」は、商品によって大きさが違うので、食べやすい大きさに切る。

（△対角線上に切ったり、口縦にスライスしたり、お好みで良い。）

「小かぶ」も縦にスライスや、4等分にくし切りにしても良い。

ネギの旨味が出るので、ネギソースを最初に作る方がよい。



「厚揚げ」を「木綿豆腐」に変更し、「小麦粉+カレー粉」をまぶし、油で焼いても良い。

（木綿豆腐を使用する場合は、水切りしておく。）





シャキッとサラダ

＜ 1人分の栄養価 ＞
 エネルギー： 70Kcal
 塩分： 0.9g



材料：（2人分）

切り方：

①	白菜		100g (1/8切)	5mm幅 細切り 皮付きのいちよう切り
②	りんご		1/4個	
③	ゆず果汁		20cc (1個分)	 
	砂糖		小さじ1	
	サラダ油		小さじ2	
	塩		少々	
	柚子胡椒		小さじ1	

作り方：

- ①白菜は洗って、5mm幅の細切りにし、水気を切る。
 - ②りんごは皮付きでおすすめのいちよう切りにする。（直ぐに和えない場合は塩水（分量外）に漬け、水気を切る）
 - ③ボウルに調味料を入れてよく混ぜてから、「白菜」「りんご」を加え、味をなじませる。
- ※食べる直前で和えて、シャキシャキ感を味わってください♪



メモ



◆ 富士見市の農業 ◆



富士見市は、市の面積の約4割が農地です。首都近郊農業として、南西部の武蔵野台地の畑作地帯と、北東部の荒川低地の水田地帯に大きく2分され、恵まれた気候風土を生かした作付けを行っています。畑作地帯(鶴瀬・水谷)ではかぶ、ほうれん草、小松菜、大根、枝豆などの露地野菜の栽培が主体で、水田地帯(南畑)ではコシヒカリなどの水稻栽培や日本梨の生産とキュウリ、トマト、苺などのハウス栽培にも取り組んでいます。富士見市のホームページでも、富士見市産の野菜を使った和菓子、富士見市の米どころ、苺やトマト栽培農家、かぶ、梨などの紹介をしています。ぜひ、ご覧ください。

◆ 地産地消 ◆



埼玉県産・富士見市産の農産物を**知って、買って、食べよう♪**



「富士見市生まれ」シールをご存じですか？

市内で生産された農産物に目印として貼っています。シールの貼ってある富士見市産の新鮮な農産物に愛着

新鮮な富士見市の農産物のお求めは、こちらをどうぞ★

直売所名	所在地・電話	営業日・時間	販売品目・特徴
地場産品ショップ「ゆい」	鶴馬1800-1 (市役所正面玄関脇) 049-251-9036	月～金 9:30～16:00 (祝日休み)	農産物と商工業品を販売。アンテナショップの要素をもった常設の売店です。
いるマルシェ	山室1-1313 (ららぽーと富士見内) 049-257-6541	【月～木・日祝】 10:00～20:00 【金・土・翌日が祝日の日祝】10:00～21:00 (ららぽーと富士見営業時間に準ずる) 【定休日】年中無休 (ららぽーと富士見に準じて年1日の休業あり)	富士見市産の農産物もたくさん販売しています。
ちよつ蔵	下南畑568-1 (難波田城公園内・売店) 049-253-4833	火木土日祝 1・2月は土日祝のみ 10:30～15:30	野菜・米・植木
南畑直売センター	下南畑621-3 049-251-9036	毎週土日 13:00～17:00 毎週木 13:00～16:30	農業体験あり(田植・稲刈・味噌作り・餅つき) 田畑の見学会も年2回実施。
手づくり村 びん沼直売所	東大久保3732 049-255-1133	火～日 10:00～15:00	無添加味噌・地元野菜・米・味噌作り用材料の販売
あぐれっしゅふじみ野	ふじみ野市うれし野2-4-1 049-265-5637	3～9月 9:30～18:30 10～2月 9:30～18:00 第3水曜日定休	野菜・米・加工品 食育ソムリエが地元野菜を使用した、美味しい食べ方を提案します。

※この他、市内農業者、スーパー等による富士見市産農産物の販売もあります。

※営業日、時間、販売品目等については変更がある場合があります。各直売所に直接お問い合わせください。

参考:「富士見市ホームページ」、「富士見市農業マップ」